



Schritt halten

aktiv älter werden in Reutlingen

AUSGABE 2
Januar/Februar
2012

Möglichst lange selbständig bleiben

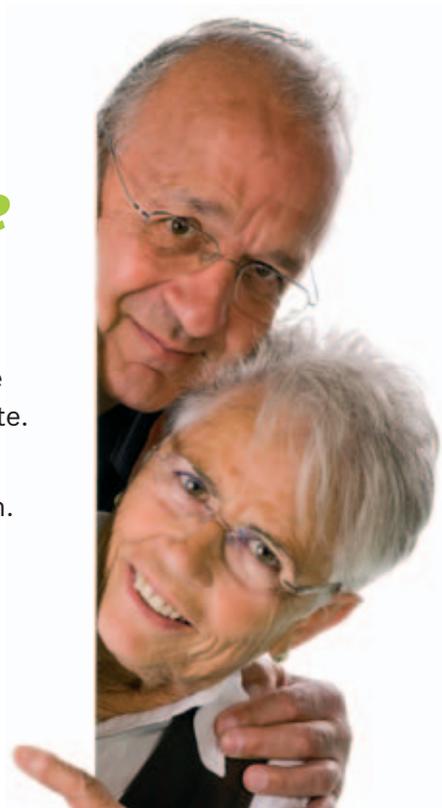
Demenzerkrankungen vorbeugen: Bewegung hilft

Fit durch Computerspiele

„Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen“ ist eine Arbeitsgruppe, die sichere Bewegung bei älteren Menschen fördern möchte.

Ziel der Aktion: Ältere Menschen sollen lange körperlich mobil und damit unabhängig bleiben. Oberbürgermeisterin Barbara Bosch ist Schirmherrin des Projekts.

„Schritt halten“ will die Teilnahme an Bewegungsgruppen fördern, zeigt Wege zu mehr Bewegungsfreude im Alltag und wie sich Stürze vermeiden lassen.



Möglichst lange selbständig bleiben



Der 66jährige Robert Maier aus Reutlingen hat für sein künftiges Leben einen großen Wunsch: „Ich möchte so lange wie möglich in meinem Haus bleiben und selbst bestimmen, was ich tue“. Das zunehmende Vertrauen in die moderne Medizin hat bewirkt, dass nicht mehr einzelne Krankheiten im Zentrum der Zukunftsängste älterer Menschen stehen. Vielmehr drehen sich die Gedanken Älterer um den Wunsch nach Selbständigkeit.

Die Altersmedizin kennt Lösungen

Doch wie schafft man das? Dr. Klaus Wild vom Geriatrischen Schwerpunkt am Kreisklinikum Reutlingen und sein Team bemühen sich um ältere Menschen, denen auf Grund von akuten oder chronischen Krankheiten der Verlust an Selbständigkeit droht. „Neben der Vermeidung von Krankheiten beziehungsweise der optimalen Behandlung akuter und chronischer Krankheiten ist in der Altersmedizin der Erhalt der Selbständigkeit ein wichtiges Anliegen“, betont Dr. Wild.

Pluspunkt aktiver Lebensstil

Was können ältere Menschen frühzeitig tun, um lange ihre Selbständigkeit zu erhalten? Ganz wesentlich ist ein aktiver Lebensstil. Das weiß auch Robert Trost. Deshalb achtet er drauf, täglich 30 Minuten zu Fuß unterwegs zu sein. Dabei reicht es nicht immer zu einem Ausflug durch die Natur. Als rüstiger

Senior versucht er vielmehr die eine oder andere Besorgung oder den Besuch bei Freunden im Ort zu Fuß zu erledigen.

Die Experten sind sich einig: mindestens zweieinhalb Stunden körperliche Aktivität sollten es in jeder Woche sein. Dabei muss es nicht nur Sport sein. Auch eine Steigerung der Aktivität im Alltag wirkt sich günstig auf die Gesundheit aus. Wie wäre es also, öfters die Treppe statt des Fahrstuhls zu nehmen? Oder aber Besorgungen zu Fuß zu erledigen?

Radeln gegen die Vergesslichkeit

Die Empfehlung von zweieinhalb Stunden körperlicher Aktivität pro Woche als Minimalanforderung fußt auf einer großen Zahl an Untersuchungen. Diese konnten zeigen, dass hierdurch dem Auftreten von Erkrankungen wie Diabetes mellitus, eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts vorgebeugt werden kann. Inzwischen weiß man außerdem, dass körperliche Aktivität für die Hirnleistung günstig ist und die Stimmung positiv beeinflusst (siehe unser Interview mit Dr. Dehmer). Noch viel wichtiger: ein aktiver Lebensstil hilft, möglichst lange selbstbestimmt zu leben.

Nicht jeder schafft diese empfohlene Dauer an Aktivität. Die gute Nachricht: Schon ein wenig mehr an körperlicher Aktivität hilft. Bereits regelmäßige Spaziergänge zeigen eine günstige Wirkung und helfen, die Alltagsfunktionen zu erhalten.

Bewegungsangebote für Ältere in Reutlingen

Viele ältere Menschen haben die Empfehlungen der Experten bereits aufgegriffen und so gehören radelnde Senioren, ältere Menschen mit Walking-Stöcken oder Tennisspieler im höheren Alter bereits zur Normalität.

In Reutlingen gibt es bereits ein breit gefächertes Angebot an Bewegungsgruppen für Ältere, wie die Internetseite www.schritthalten-reutlingen.de zeigt. Angesichts der Altersentwicklung der Bevölkerung und deren wachsendem Interesse an sportlichen Aktivitäten, müssen derartige Angebote künftig aber noch weiter ausgebaut werden.

Demenzkrankungen vorbeugen: **Bewegung hilft**



Interview mit Dr. Thomas Dehmer, Funktionsoberarzt der Alterspsychiatrie an der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Reutlingen (PP.rt)

Herr Dr. Dehmer, die Sorge, im Alter Probleme mit dem Gedächtnis zu haben beschäftigt viele Menschen. Ist diese Sorge berechtigt?

Das Gedächtnis ist keine einzelne Leistung sondern hat verschiedene Aspekte. So können im Alter das Kurzzeitgedächtnis und die geistige Flexibilität abnehmen, andere Gedächtnisanteile wie das Sprachgedächtnis sind bei älteren Menschen aber eher besser als bei jüngeren.

Wie viele ältere Menschen haben so starke Gedächtnisprobleme, dass man von einer Demenz spricht?

Der größte Risikofaktor, an einer Demenz zu erkranken, ist das Alter. Bei Menschen über 65 Jahren ist nur jeder hundertste an einer Demenz erkrankt, bei den über 85jährigen ist es schon jeder vierte.

Gibt es Medikamente, die das verhindern können?

Leider gibt es bis jetzt nur Medikamente, die das Fortschreiten der häufigsten Demenzform, nämlich der Alzheimerdemenz, verlangsamen können. Das Entstehen einer Demenz lässt sich bisher nicht medikamentös verhindern. Es gibt aber andere Möglichkeiten, rechtzeitig vorzubeugen.

Welche Möglichkeiten sind das?

Aus Untersuchungen weiß man, dass geistig anspruchsvolle Tätigkeiten wie das Erlernen oder Anwenden einer Fremdsprache, aber auch ehrenamtliche Tätigkeiten und soziale Kontakte günstig für das Gedächtnis sind. Und vor allem aber wirkt sich körperliche Bewegung günstig auf die Gedächtnisleistung aus. Körperlich sehr aktive Menschen können ihr Risiko, Gedächtnisprobleme zu entwickeln, beinahe halbieren.

Wie kann denn körperliche Bewegung Vorgänge im Gehirn beeinflussen?

So ganz genau kann man diese Frage noch nicht beantworten. Man weiß, dass bei Anstrengung das Blut mit mehr Sauerstoff angereichert wird und das Gehirn so mehr Sauerstoff erhält. Auch weiß man, dass Bewegung für Herz und Kreislauf gut sind, was auch dem Gehirn zugute kommt.

Sind dabei bestimmte Sportarten zu bevorzugen?

Die größten Effekte wurden bei Ausdauersportarten festgestellt, die auch das Herz-Kreislaufsystem trainieren, beispielsweise Gehen und Fahrradfahren. Auch Spaziergehen scheint durchaus günstig zu sein. Andere Sportarten sind bislang noch nicht so gut untersucht. Sicher jedoch ist: jede Form der Bewegung ist besser als keine!

Was ist mit der Bewegung im Alltag – bringt die auch etwas?

Hierzu gibt es bislang wenige Untersuchungen. Aber es scheint so zu sein, dass auch das Gehen und Aktivsein im Alltag günstig ist. Die positiven Auswirkungen sind aber weit weniger ausgeprägt wie bei intensiveren Formen der körperlichen Bewegung.

Wie viel Bewegung empfehlen Sie älteren Menschen?

Die allgemeine Empfehlungen für ältere Menschen lautet: drei Stunden mäßige bis stärker anstrengende Aktivität pro Woche. Auf jeden Fall sollte der tägliche Spaziergang dabei nicht vergessen werden.

Wenn man schon Probleme mit dem Gedächtnis hat, nützt Bewegung dann überhaupt noch etwas?

Es scheint nie zu spät zu sein. Untersuchungen mit Menschen, die leichte bis schwere Gedächtnisprobleme hatten, konnten günstige Effekte nachweisen. Menschen mit leichten Gedächtnisproblemen können ihre Gedächtnisleistung bei regelmäßigem Training sogar verbessern.



Gleichgewichtsübungen

Ihr Gleichgewicht gibt Ihnen Sicherheit auf Schritt und Tritt: im Haushalt, im Straßenverkehr und beim Spielen mit den Enkeln. Um sicher aktiv zu sein bedarf es eines guten Gleichgewichts. Dieses läßt jedoch mit zunehmendem Alter nach. Doch durch gezieltes Training läßt sich das Gleichgewicht deutlich verbessern. In jeder Ausgabe dieses Journals möchten wir Ihnen Übungen vorstellen, die Sie in den „eigenen vier Wänden“ durchführen können. Die gesammelten Übungen können Sie als Broschüre gratis bei der Redaktion bestellen (siehe letzte Seite 8).

Wie oft sollten Sie üben?

Entweder Sie nehmen sich an den meisten Tagen der Woche vor, eine kurze Übungseinheit einzulegen, oder aber Sie trainieren zwei- bis dreimal pro Woche ca. 20 Minuten. Jede Übung sollten Sie circa 30 Sekunden durchführen. Es darf auch ein wenig mehr oder weniger sein, aber Sie sollten nicht mitzählen, da Sie dies von den Übungen ablenkt.

Welche Sicherheitsvorkehrungen müssen Sie treffen?

Achten Sie drauf, dass immer eine Möglichkeit zum Festhalten besteht und Sie festes Schuhwerk tragen. Üben Sie nie auf Socken, da sonst die Rutschgefahr besteht.

Falls während einer Übung Schmerzen auftreten, sollten Sie diese Übungen sofort beenden.

Mehr Informationen und weitere Übungen finden Sie auch auf www.aktivinjedemalter.de

Broschüren mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen können Sie unter 0711 8101 60 78 kostenfrei bestellen.

Über die Schulter schauen

Aufgabe:

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen bequem hin. Bei dieser Übung brauchen Sie etwas Platz um sich herum.

Drehen Sie sich in der Standposition nach hinten um. Die Füße bleiben dabei stehen, der Oberkörper und die Arme in den Hüften drehen mit. Drehen Sie abwechselnd nach rechts und nach links.



Steigerungen:

- Stellen Sie sich bei dieser Übung mit offenen Augen so hin, dass sich Ihre Fußspitzen und Ihre Fersen berühren.
- Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.
- Lassen Sie die Arme bei der Drehung locker mitschwingen.
- Stellen Sie sich bei dieser Übung mit offenen Augen so hin, dass sich Ihre Fußspitzen und Ihre Fersen berühren.



Fit durch **Computerspiele**

Kann man sich auch bewegen, wenn es draußen kalt und rutschig ist? Und ob! Beispielsweise mit Trainingsgeräten wie einem Fahrrad-Ergometer. Doch wer hat schon Platz für solche Geräte und Lust auf immer dieselbe Form von Bewegung?



Die gute Nachricht: Was Kinder und Jugendliche schon lange begeistert, ist auch für das heimische Fitness-Programm geeignet. Auf Kreuzfahrtschiffen und in Senioreneinrichtungen haben auch Ältere Computerspiele für sich entdeckt.

Bei der Entwicklung neuer Computerspiele setzt die Videospiele-Industrie zunehmend auf Bewegungen des gesamten Körpers zur Spielsteuerung. Hieraus wurden Spiele mit Trainings-

charakter entwickelt. Beim Sportspiel beispielsweise muss der Anwender versuchen, typische Armbewegungen beim Bowling oder Tennis zu imitieren. Durch Kombination mit einem Balancebrett kann man sich als Slalomfahrer versuchen und die eigene Balance schulen.

Am weitesten entwickelt sind die „X-Box 360“ von Microsoft und „Wii“ von Nintendo. „Wii-Fit“ bietet ein vom Wetter unabhängiges und altersgerechtes Trainingsprogramm für Zuhause - und zwar mit einem persönlichen, virtuellen Fitnesstrainer. Auch für die „X-Box“ sind bereits Fitnessprogramme erhältlich.

IMPRESSUM:

Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen

Robert-Bosch-Krankenhaus
Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Auerbachstr. 110
D-70376 Stuttgart

Fachliche Bearbeitung: Petra Benzinger,
Clemens Becker, Ulrich Lindemann, Lars
Schwickert

Verbreitungsgebiet: Reutlingen

Erhältlich: bei Ihrer Apotheke und Ihrem
Hausarzt

Auflage: 3000 Stück

Bildquellen: Günther Klemens, fotolia.com,
Herbert Geiger

Satz & Layout: Annette Roemer,
www.Sanddorn-Verlag.ch

Kontakt zur Arbeitsgruppe und Bezug der Trainingsbroschüre:

Robert-Bosch-Krankenhaus
Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Auerbachstr. 110
D-70376 Stuttgart
Telefon 0711 81 01 60 78